

汁物・スープ

小松菜の味噌汁

[1人分] エネルギー：60kcal 塩分：1.6g たんぱく質：3.5g 脂質：3.1g 食物繊維：1.1g



材料 [4人分]

- 小松菜：40g
- 油揚げ：30g
- 生わかめ：15g
- だし汁(根昆布2本)：600ml
- 味噌：40g

作り方

1

根昆布2本でだし汁をとります。

2

油揚げは湯通しして油を落としてから千切りにします。わかめは水で戻して食べやすく切っておきます。小松菜は3cmくらいに切っておきます。

3

"1"の中に"2"を入れて煮ます。煮立ったら火を止めて、味噌を溶き入れます。